Buku Panduan Aksi

REDAKTUR:
UNTUK RAKYAT INDONESIA

Selalu bawa di sakumu, sebagai penerang agar kita dapat berdemonstrasi dengan aman.

Buku Saku ini adalah panduan umum menjaga keamanan diri dan kolektif untuk perjuangan rakyat Indonesia.

📞 Nomor Bantuan Hukum

Jakarta	Makassar	Medan
0852-8322-6297 Tim Advokasi untuk Demokrasi (TAUD)	**0851-7448-2383** LBH Makassar	**0852-9607-5321** LBH Medan
Bandung	**Padang**	**Papua**
0822-5884-3986 LBH Bandung	**0821-6929-3527** LBH Padang	**0821-9206-0754** LBH Papua
Manado	**Kal-Bar**	**Surabaya**
0853-9769-3642 LBH Manado	**0822-5387-1694** LBH Kalbar	**0822-3000-3197** LBH Surabaya
Pekanbaru	**Semarang**	**Lampung**
0895-3792-16947 LBH Pekanbaru	**0823-2423-0247** LBH Semarang	**0821-8222-2070** LBH Bandar Lampung
Yogyakarta	**Samarinda**	**Malang**
0895-1062-9630 LBH Yogyakarta	**0822-1361-9449** LBH Samarinda	**0822-3125-8328** LBH Pos Malang
Bali	**Palembang**	**Aceh**
0881-0371-87402 LBH Bali	**0813-6930-0442** LBH Palembang	**0882-1276-5968** LBH Banda Aceh

Kontak Darurat Lainnya:

📋 Formulir Checker Perlengkapan Demonstran

Formulir checker ini dipakai dengan cara sederhana: cetak atau simpan di ponsel, lalu sebelum berangkat aksi periksa setiap kategori perlengkapan. Tandai kotak dengan [✓] jika sudah dibawa, biarkan kosong bila belum tersedia dan segera lengkapi.

🧥 Perlengkapan Pribadi

- ☐ Masker, masker gas, atau kain penutup wajah
- ☐ Kacamata pelindung (misalnya kacamata renang atau safety)
- ☐ Topi, helm K3, atau penutup kepala
- ☐ Pakaian nyaman, lengan panjang, dan sepatu tertutup
- ☐ Nomor darurat tertulis di kertas kecil
- ☐ Buku panduan ini

💧 Kebutuhan Dasar

- ☐ Air minum dalam botol
- ☐ Makanan ringan (roti, biskuit, buah kering)
- ☐ Obat pribadi (jika ada kebutuhan khusus)
- ☐ Tisu basah atau hand sanitizer

🩹 Pertolongan Pertama

- ☐ Plester luka kecil
- ☐ Kain kasa dan perban
- ☐ Minyak kayu putih atau balsam
- ☐ Masker cadangan

PERLENGKAPAN DEMONSTRAN

PAYUNG
(Melindungi dari panas, hujan, dan debu.)

JAS HUJAN
(Melindungi dari cuaca yang tidak menentu)

SENTER
(Berguna jika kegiatan berlangsung hingga malam)

PELINDUNG KEPALA
(Bisa berupa helm motor, helm sepeda, atau topi)

PROTEKSI MATA
(Sebaiknya gunakan safety goggles atau kacamata renang untuk melindungi mata.)

MASKER
(Sebaiknya gunakan masker yang dapat melindungi pernapasan dari debu dan polusi.)

KAMERA BADAN
(Untuk mendokumentasikan situasi di sekitar)

PELINDUNG BADAN
(Jika memungkinkan, gunakan rompi pelindung untuk keamanan tambahan.)

Disarankan memakai pakaian berwarna gelap.

SARUNG TANGAN
(Gunakan yang tahan panas untuk perlindungan ekstra)

PELINDUNG SIKU/LUTUT
(Untuk mengurangi risiko cedera)

Sumber: Buku Saku Panduan Aksi Lawan Dengan Aman

✅Do’s and Don’ts❌

✅ Do’s (Yang Harus Dilakukan)

👕 Pakai pakaian nyaman & sesuai lapangan
🧯 Bawa perlengkapan dasar (air, camilan, obat, masker, identitas)
🕶️ Lindungi diri dengan kacamata, topi/helm, masker cadangan
📄 Catat nomor darurat di kertas kecil
📱 Jaga komunikasi, gunakan ponsel & powerbank
👥 Tetap bersama massa, jangan sendirian
🤝 Hormati peserta lain & bantu yang butuh pertolongan
🧘 Tetap tenang & fokus pada tujuan aksi

❌ Don’ts (Yang Harus Dihindari)

🧯 Jangan bawa barang berlebihan yang menghambat gerak
🔪 Jangan bawa benda tajam/senjata/berbahaya
🚫 Jangan memprovokasi aparat atau peserta lain
📵 Jangan sebarkan hoaks atau info palsu
👥 Jangan tinggalkan kelompok tanpa koordinasi
❤️ Jangan abaikan kondisi kesehatan diri

❤️PERTOLONGAN PERTAMA (I)

🤧Bila Terkena Paparan Gas Air Mata

🌫️ Saat Terkena Paparan

Tetap tenang, segera menjauh ke tempat dengan udara segar. Atur napas pendek-pendek dan hindari menghirup dalam-dalam. Jangan menyentuh wajah agar iritasi tidak bertambah.

💦 Setelah Aman

Segera bilas mata dengan air bersih tanpa digosok. Lepas dan ganti pakaian yang terkena gas. Bersihkan wajah dengan tisu basah atau kain lembap.

🚫 Hal yang Perlu Dihindari

Jangan gunakan air hangat, pasta gigi, sampo bayi, atau cuka. Jangan menggosok mata, biarkan air mengalir saat membilas. Jika sesak atau iritasi berat, segera cari bantuan medis.

🌞Panduan Menghindari Kepanasan, Kelelahan, dan Dehidrasi

☀️ Gunakan topi/payung untuk lindungi diri dari panas
😴 Cukup istirahat & siapkan cara mendinginkan tubuh
💧 Minum air teratur agar tetap terhidrasi
👕 Pakai pakaian longgar & nyaman
🥗 Hindari makanan berat sebelum aksi
🍌 Pilih camilan bergizi & berenergi (pisang, cokelat, energy bar)

❤️PERTOLONGAN PERTAMA (II)

🩹 Penanganan Luka

📚 Ikuti kursus P3K atau latihan mandiri sebelum aksi
🧴 Luka tanpa pendarahan → bersihkan dengan larutan garam
🩸 Luka berdarah → tekan lembut dengan kain kasa/kain bersih
🩹 Tutup luka dengan perban steril sesuai ukuran
🔄 Pastikan ikatan perban tidak menghambat sirkulasi darah
🚑 Hubungi tim medis bila pendarahan berlanjut

🛡️ Terluka & Tidak Bergerak

🧍 Evakuasi korban ke tempat aman, jauh dari area represif
😌 Tetap tenang & beri ruang untuk korban
☂️ Lindungi korban dengan payung dari lemparan
📞 Segera panggil paramedis/tenaga medis
🗣️ Tanyakan gejala korban lalu sampaikan ke paramedis

💊 Pertolongan Tambahan

🥤 Berikan air minum bila sadar
❄️ Dinginkan tubuh dengan kain basah
🌬️ Longgarkan pakaian, beri udara segar
🤲 Tenangkan korban dengan dukungan mental
🕐 Pantau kondisi sampai medis datang

🚨 APA YANG HARUS DILAKUKAN APABILA TERTANGKAP

Ketahui hakmu: hak untuk diam, bebas dari penyiksaan, bebas dari intimidasi, serta hak atas proses hukum yang adil.

Ingat bahwa kamu berhak diberitahu mengenai hak-hak tersebut, dan setiap perkataanmu bisa digunakan di pengadilan.

Tunggu hingga didampingi pengacara atau bantuan hukum sebelum memberikan keterangan.

Jangan menandatangani dokumen apapun tanpa pendamping hukum.

Selalu bawa disakumu, sebagai penerang agar kita dapat berdemonstrasi dengan aman.

Medan Perjuangan Rakyat